

オケラ

牧 幸 男

日中に爽やかな風が吹く頃、オケラは満開になる。満開と言っても、花の先端が白く膨らむ程度に咲くだけの地味な花である。オケラと耳にすると「山でうまいはオケラにトトキ、里でうまいは瓜、^{うり なすび} 茄、嫁に食わすにや惜しゅうござる」^りの俚謡を思い出す。しかし、植物を見ることはあまりない。注意すれば身近な原野や山地に良く生育しているが、目立ちにくい植物のため気がつかないのかもしれない。しかし、花期のオケラを見と、食べられる植物とは想像できない。オケラは古くから私達の生活に密着し、薬用や食用に利用してきた植物である。



オケラの若芽



ツリガネニンジンの若芽

オケラは青森県以南の日当たりの良い山地や乾いた所に生育するキク科の雌雄異株の多年草である。根茎は長く、節があり、春に旧根から出る若芽は多くの白い軟毛をかぶっている。茎は高さ 30～60cm ぐらいで硬く円柱形である。葉は互生し、長い柄があり、葉身は普通羽裂または橢円形で硬く、へりには棘状の細かい刻みが多数規則的に並んでいる。上面は無毛で光沢があり、秋に枝の茎に白色または紅色の頭花を着け、周辺に2回羽状に分れ、しかも羽片が針状の魚骨状の包状葉があり、その内側には鐘形の総包がある。冠毛片は褐色を帯び、長さ2cmたらず。若芽は食用にすることがある。



春のオケラ

オケラが身近な植物であることは、刻んで焚くと、疫病よけになると信じられていたことが要因である。その言伝えから、邪気を除くものとして神事に使われ、京都の八坂神社では、除夜の鐘とともに正月にオケラの根茎を焚く ^{おけらまつ} 朮 祭は特に有名である。この時の火を、火縄に移して持ち帰り、これを火種に雑煮を煮て新年を祝う「おけら火」という習慣が知られている。新しい年が始る時、一年の邪気を払い長寿を願って飲む屠蘇がある。この屠蘇の主原料にオケラが使われてきた。その他、梅雨の時期に蒼朮を室内で焚くと、カビ止に有効と、京都の呉服問屋では、古くからオケラの乾燥した根茎を燻蒸していた。この習慣を『大和本草』（1709）に「蒼朮を刻んで焼けば、邪気と悪臭を去り、疫病を除くので常にたくべし。^{そまつ} 麩末（粗い粉）となし、糊に和し、引きのべ大線香、隠乾し貯べし」の記述がある。又、『和漢三才図』（1713）には「白朮、^{けら} 和名介良、……京都五条の天神に毎除夜群集して除夜を祈る。社前に白朮を売る者あり、皆これを求めて去る。本草に言曰。歳旦に蒼朮を服すること此と合す。」と記述がある。



オケラの花

屠蘇はAD2～3世紀頃、中国の名医で西域の帰化人、あるいはその子孫と言われている華^か蛇^だが創製したと伝承されている。その成分は朮、^{しよくしょう} 桔梗、^{ぼっかく} 蜀椒（山椒のこと）、桂皮、大黃、苡^い蓰^だ（サルトリイバラのこと）、烏頭、防風の八味が用いられたと言う。また、正月に屠蘇を



飲む習慣が中国から我が国に伝承したのも、天武天皇の白鳳四年（676）とも、嵯峨天皇の弘仁二年（811）ともいわれ定かでないが、最初は宮中で邪気を払う行事として始まった。この風習が民間でも広く行われるようになったのは江戸時代以降である。

古くから親しまれたおけらは詩歌の対象になっていたが、どちらかと言うと地味な表現が多い。

恋しけば 袖も振らむを 武蔵野の うけらが花の 色に出なゆめ あずまうた 東歌（万葉集：作者不明）
むさ野の うけらが花に かけてせし ねがいやわれの 年も古りにけり 太田水穂
天幕に 八坂の御紋 火縄売り 亀井糸游
花うけら かも乾燥花 かも知れず 後藤比奈夫

植物名は、「古名をウケラというがその訛りである。しかし、ウケラの語源はハッキリしない」と牧野富太郎博士は述べている。ウケラについて、『万葉集』（629～759）では、万葉仮名で宇家良と標記されているが、もとは乎介良であった。この「おけら」が東国方言でなまって「うけら」になった、或いはオケラは「すっからびん」に通じるからウケラと呼ぶようになったと言う説が残っている。別名や方名が多い植物である。主な名称は、ウケラ、カイクシ、カイクシノキ、カイクシコケラ、ウワオロシ、オケラツパ、エヤミグサ等である。中国の植物名は、東蒼朮、関蒼朮などである。

薬用は、『神農本草経』（250～280 頃編纂）の上品に「朮」の名で記載されているが、現在は蒼朮と白朮を区別している。この区別について、陶弘景（456～536）は「朮には白、赤の二種あり・・・」と述べ、随 唐時代の漢方を多く収載した『千金方』（562）や『外台秘要方』（752）などに多くみられると記述している。本件について当時白朮の起原が何であったか不明であったようだ。現代では、『日本薬局方』（18改正）に生薬名を「蒼朮」と記載され、漢方で体内の余分な「湿気」（水分の滞留）を取り除く、消化不良、胃もたれ、下痢、むくみ、重だるさ、関節の痛みなどを改善する効果を認めている。

中国のオケラの薬効の評価は高く、『本草綱目』（1590）に「朮は山の精である。服すれば長い生し、神仙になり得る。したがって朮を山精、仙朮ともいう」とあり、『神農本草経』にも「必ず長生きせんと欲すれば常に山精を服せよ」の記述もある。学名は、*Atractylodes ovata*、属名は *atsakton*（紡錘）の意で硬い総包の形から、種小名は卵型の意で葉が卵型であるからである。

食用は、白毛に包まれた若芽は食用になり、生育につれて毛が少なくなる頃まで山菜として利用可能。お浸しや和え物、煮物、酢の物に生を天ぷら、汁の実に利用する。また、若芽は塩漬にして保存することもでき、必要なときに塩抜きして用いる。

応用は、オケラの花は地味であるが、野生味豊かで味わい深く、昔から生け花や茶花として利用してきた。時には山野草として庭園にも植栽されている。全草がカサカサと乾いた感じがかり、特に魚骨状の苞葉が面白いため、ドライフラワーにも利用する。

花言葉は、「恋の病」「恋で身が細る」「金欠病」である。

特記事項

オケラについて、蒼朮と白朮を混同することがある。日本薬局方18改正の記述では、蒼朮は、ソウジュツ *Atractylodes Lancea* Rhizome *ATRACTYLODIS LANCEAE RHIZOMA* 蒼朮 本品は、ホソバオケラ *Atractylodes lancea* De Candolle, シナオケラ *Atractylodes chinensis* Koidzumi 又はそれらの種間雑種(Compositae)の根茎である。

白朮は、ビャクジュツ *Atractylodes Rhizome ATRACTYLODIS RHIZOMA* 白朮 本品は 1) オケラ *Atractylodes japonica* Koidzumi ex Kitamura の根茎(和ビャクジュツ)又は2) オオバナオケラ *Atractylodes macrocephala* Koidzumi (*Atractylodes ovata* De Candolle) (Compositae) の根茎(唐ビャクジュツ)である。

